

春は「肝臓」に注目

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

4月は、新年度となり環境や気持ちが変わる方も多い時期です。春は体の新陳代謝が活発になる季節でもあり、それぞれが役割を持つ臓器の中で、肝臓は重要な役割を果たしています。

肝臓の主な働き

肝臓には主に次の3つの働きがあるほか、免疫や血液の調整、体温維持などさまざまな役割があります。

- ・代謝と貯蔵／食べた物を分解し、タンパク質を合成・栄養を貯蔵
- ・分解と解毒／アルコールや体内の老廃物など有害物質を無毒化
- ・胆汁の合成と分泌／脂肪を吸収しやすくするために胆汁を分泌

肝臓をいたわろう

- ・適度な運動と休息
- ・規則正しい生活
- ・食事に良質なタンパク質とビタミン

ン・ミネラルをプラス

※良質なタンパク質の例／肉類・魚類・大豆製品・卵・乳製品

ビタミンとミネラルの例／緑黄色

野菜・海藻類・きのこ類

※加工食品・レトルト食品・スナツ

ク菓子・インスタント食品は、肝

臓の解毒作用に負担をかけるので控えましょう。

セルフチェック

肝臓の働きは日頃の生活習慣に左右されやすいです。しかし予備能力が非常に高く、「沈黙の臓器」といわれるほどなかなか自覚症状として現れにくく、気付かないうちに症状が悪化してしまいます。

次の項目でセルフチェックをしてみましよう。該当する項目があればまず健康診断を受け、気になる症状があれば医療機関を受診し相談してみましよう。

定期的な健康診断や医療機関で検査を受けていない

一度もB型・C型肝炎検査を受けたことがない

健康診断などで肝機能異常を指摘されたことがある

肥満気味である

たくさん酒を飲む

白目が黄色い気がする

おなかの張る

足がむくむ

家族に肝炎や肝臓の病気の人がいる

輸血や臓器移植を受けた事がある

はり治療を受けたことがある

健康診断・検査を受診しよう

- ・特定健康診断／血液検査の中に肝機能の項目があります。
- ・B型・C型肝炎ウイルス検査／町民で40歳以上の方のうち、過去に検査を受けたことがない方は、集団健診か委託医療機関で血液検査を受けることができます。

※B型・C型肝炎ウイルス検査陽性の方は、必要なフォローアップや初回精密検査と定期検査を受けた際の医療費の助成を行っています。詳しくは湯浅保健所（64・1291）までお問い合わせください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

子育て支援センターってどんなところ？

- 親子で自由に遊びに来ることができます。
 - 親子で遊べるイベントを行っています。
 - 子育ての相談が気軽にできます。
 - 絵本の貸し出しを行っています。
 - 一時保育を行っています。
- 預けるために理由は問いません。

	開設日時など（場所は「にこにこひろば」以外、子育て支援センター）	
あそびのひろば	金曜日（4月9日・16日・23日・30日） ※4月2日はお休み。 ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にこにこひろば（1歳半～）	4月28日（水）10:00～11:00（予約制） ※場所は金屋文化保健センター。 詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援しています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
子育て支援センター ☎090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）